






Zöld Diófa Szakmai Egység

2025. február hónap

Időpont	Házon belüli programok		Házon kívüli programok
2025.02.03. hétfő	9 ³⁰ –10 ⁰⁰	Keringésjavító torna /P. Mónika, F. Erika, H. Erzsike/	
	14 ³⁰ –15 ³⁰	Operett válogatások /P. Mónika, F. Erika/	
2025.02.04. kedd	9 ³⁰ –10 ⁰⁰	Keringésjavító torna /P. Mónika, F. Erika, H. Erzsike/	 Forrás: Wikipedia
	13 ⁰⁰ –14 ⁰⁰	Bagdy Emőke előadás sorozat /H. Erzsike/	
2025.02.05. szerda	8 ⁰⁰ – 12 ⁰⁰	Gyógymasszázs Novák Mátéval	 Forrás: Filmtress. blog.hu
	14 ³⁰ –15 ³⁰	Retró film klub /P. Mónika/	
2025.02.06. csütörtök	10 ³⁰ – 11 ⁰⁰	Mozgásmatiné /Nick Árpád/	
	13 ⁰⁰ –14 ⁰⁰	Hahota klub /H. Erzsike/	
2025.02.07. péntek	9 ³⁰ –10 ⁰⁰	Keringésjavító torna /P. Mónika, F. Erika, H. Erzsike/	
	14 ³⁰ –15 ³⁰	Kívánságműsor /P. Mónika/	






Zöld Diófa Szakmai Egység

2025. február hónap

Időpont	Házon belüli programok		Házon kívüli programok
2025.02.10. hétfő	9 ³⁰ –10 ⁰⁰	Keringésjavító torna /P. Mónika, F. Erika, H. Erzsike/	
	14 ³⁰ –15 ³⁰	Top 10 érdekességek a nagyvilágból /P. Mónika, F. Erika/	
2025.02.11. kedd	9 ³⁰ –10 ⁰⁰	Keringésjavító torna /P. Mónika, F. Erika, H. Erzsike/	
	14 ³⁰ –15 ³⁰	Kreatív foglalkozás /Origami/ /P. Mónika, F. Erika/	
2025.02.12. szerda	8 ⁰⁰ – 12 ⁰⁰	Gyógymasszázs Novák Mátéval	
	13 ⁰⁰ –13 ³⁰	Hahota klub /H. Erzsike/	
2025.02.13. csütörtök	10 ³⁰ – 11 ⁰⁰	Mozgásmatiné /Nick Árpád/	
	14 ³⁰ –15 ³⁰	Vetélkedő /P. Mónika, F. Erika/	
2025.02.14. péntek	9 ³⁰ –10 ⁰⁰	Keringésjavító torna /P. Mónika, F. Erika, H. Erzsike/	
	14 ³⁰ –15 ³⁰	Szent Bálint nap története /F. Erika/	

Zöld Diófa Szakmai Egység

2025. február hónap

Időpont	Házon belüli programok		Házon kívüli programok
2025.02.17. hétfő	9 ³⁰ –10 ⁰⁰	Keringésjavító torna /P. Mónika, F. Erika, H. Erzsike/	
	14 ³⁰ –15 ³⁰	Környezetvédelem /F. Erika/	
2025.02.18. kedd	9 ³⁰ –10 ⁰⁰	Keringésjavító torna /P. Mónika, F. Erika, H. Erzsike/	
	13 ⁰⁰ –13 ³⁰	Kacagóra /H. Erzsike/	
2025.02.19. szerda	8 ⁰⁰ – 12 ⁰⁰	Gyógymasszázs Novák Mátéval	
	14 ³⁰ –15 ³⁰	Népdalok éneklés /P. Mónika, F. Erika/	
2025.02.20. csütörtök	10 ³⁰ – 11 ⁰⁰	Mozgásmatiné /Nick Árpád/	
	13 ⁰⁰ –14 ⁰⁰	Kreatív foglalkozás / Agyag váza készítése/ /P. Mónika, F. Erika, H. Erzsike/	
2025.02.21. péntek	9 ³⁰ –10 ⁰⁰	Keringésjavító torna /P. Mónika, F. Erika, H. Erzsike/	
	14 ³⁰ –15 ³⁰	Az anyanyelv nemzetközi napja előadás /F. Erika/	



Segítő Kéz
Kispesti Gondozó Szolgálat

:1193 Budapest, Táncsics Mihály u. 7.
Telefonszám / Fax: (06-1) 282-9501
E-mail: segitokez@kispest.hu



Zöld Diófa Szakmai Egység			
2025. február hónap			
Időpont	Házon belüli programok		Házon kívüli programok
2025.02.24. hétfő	9 ³⁰ –10 ⁰⁰	Keringésjavító torna /P. Mónika, F. Erika, H. Erzsike/	
	14 ³⁰ –15 ³⁰	Top 10 érdekességek a nagyvilágból /P. Mónika, F. Erika/	
2025.02.25. kedd	9 ³⁰ –10 ⁰⁰	Keringésjavító torna /P. Mónika, F. Erika/	10 ⁰⁰ -tól Patika, Posta, Ügyinté- zés
	13 ³⁰ –15 ⁰⁰	FARSANG	
2025.02.26. szerda	8 ⁰⁰ – 12 ⁰⁰	Gyógymasszázs Novák Mátéval	
	14 ³⁰ –15 ³⁰	Film Klub / Meglepetés film: Vigjáték/ / P. Mónika/	
2025.02.27. csütörtök	10 ³⁰ – 11 ⁰⁰	Mozgásmatiné /Nick Árpád/	
	13 ⁰⁰ –14 ⁰⁰	Ellátotti fórum /P. Mónika, F. Erika, H. Erzsike/	
2025.02.28. péntek	9 ³⁰ –10 ⁰⁰	Keringésjavító torna /P. Mónika, F. Erika, H. Erzsike/	
	14 ³⁰ –15 ³⁰	Kivánságműsor /P. Mónika/	

A foglalkozások és a programok változtatásának a jogát fenntartjuk!

Budapest, 2025.01.14.

Balázs Piroska
igazgató



Segítő Kéz Kispesti Gondozó Szolgálat 1193 Budapest, Táncsics Mihály u. 7.		
Dátum:	2025 JAN 27.	Időpont:
Órarend:		01.28.
Dokumentum:	28.01.2025	Állásjel-reptábla:

KIX **KISPEST**
ÖNKORMÁNYZATA

2025-01-27